

# ĆWICZENIA PAMIĘCI DLA SENIORÓW I NIE TYLKO!



PIOTR ŁĄCKI

PSYCHOLOGDLASENIORA.PL

*Ćwiczenia pamięci dla seniorów. I nie tylko!*

**Tekst**

Piotr Łącki

**Projekt okładki**

Piotr Łącki

**Skład, łamanie**

Maria Narewska (tekstura.com.pl)

**Grafiki**

pixabay.com, Dorota Woźniak (s. 39, 100)

**ISBN** 978-83-959410-2-3

© Copyright by Piotr Łącki, Wrocław 2021

**BADŹ FAIR!**

Zakup *Ćwiczeń pamięci dla seniorów. I nie tylko!* i innych publikacji mojego autorstwa pozwala rozwijać portal edukacyjny psychologdlaseniora.pl oraz tworzyć dostępne na nim treści, z których możesz bezpłatnie korzystać. Gdy kopiujesz bądź udostępniasz zakupioną książkę, przyczyniasz się do tego, że powstaje ich mniej. Jednocześnie naruszasz w ten sposób prawa autorskie.

Jeśli chcesz legalnie korzystać z książek w czasie zajęć w klubie seniora, dziennym domu pobytu, na uniwersytecie trzeciego wieku bądź w inny sposób, zapraszam do zakupu licencji grupowej bądź e-booka dla instytucji. W takim przypadku proszę o kontakt na adres: kontakt@psychologdlaseniora.pl.

Piotr Łącki

## W poszukiwaniu sposobów

Światowa Organizacja Zdrowia wymienia beczynność umysłową wśród czynników ryzyka rozwoju demencji. Warto więc stawiać wyzwania przed umysłem i regularnie mierzyć się z ćwiczeniami, łamigłówkami oraz aktywnościami, które wykorzystują potencjał naszego umysłu.

Dobrze jest nie ulegać powszechnie powtarzanym mitom o uczeniu się oraz ćwiczeniu pamięci na emeryturze. Do najpopularniejszych z nich należą: „już niczego nie jestem w stanie się nauczyć”, „jestem na to za stary”, „uzupełniam krzyżówki i to wystarczy”, „wszystko dobrze funkcjonuje, to dlaczego mam ćwiczyć pamięć?”.

Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że nigdy nie jest za późno, by aktywizować umysł. Jednocześnie dowodzą, że ćwiczenia, które bazują na wyuczonej wiedzy (np. rozwiązywanie krzyżówek), nie mają działania zapobiegawczego.

Niezwykle istotne jest, by „umysłowy fitness” stał się częścią naszej codziennej rutyny. Im więcej wyzwań intelektualnych stawiasz przed sobą, tym więcej powstaje nowych synaps (połączeń między komórkami nerwowymi) w mózgu. W ten sposób tworzymy tak zwaną rezerwę umysłową, która przyda się, by kompensować pojawiające się deficyty, gdy będziesz w zaawansowanym wieku.

Dziękuję za zainteresowanie moją publikacją. Jej podtytuł – *I nie tylko!* – odnosi się zarówno do przygotowanych zadań (będziemy ćwiczyli nie tylko pamięć), jak i samej grupy docelowej (to książka nie tylko dla seniorów!)

Seniorzy z Jeleniej Góry powiedzieli mi kiedyś: „Kto chce, znajdzie sposób, a kto nie chce, znajdzie powód”. Życzę powodzenia, wytrwałości i przyjemnie spędzonego czasu. A przede wszystkim – szukania sposobów na aktywizację umysłu.

Piotr Łącki

## Jak korzystać z książki?

- **Pracuj w swoim tempie** – zestaw nie zawiera żadnych wskazówek co do ilości ćwiczeń, które powinnaś/powinieneś wykonać dziennie. Niektóre ćwiczenia zajmą Ci chwilę, nad innymi trzeba się nagłowić. Sama/sam ustal tempo swojej pracy. Ważna jest jej jakość, a nie ilość.
- **Trenuj regularnie** – postaraj się wygospodarować około 30 minut dziennie na ćwiczenie umysłu. Taka postawa daje lepsze efekty niż dłuższe, a niesystematyczne sesje.
- **Mózg lubi nowości** – w książce znajdziesz wiele ćwiczeń, z którymi być może wcześniej się nie spotkałaś/spotkałeś. Właśnie o to chodzi! Nasz mózg bardzo lubi nowe wyzwania i może wtedy w pełni wykorzystać swój potencjał.
- **Nie zniechęcaj się trudnościami** – niektóre zadania na początku mogą okazać się wymagające. Nieraz w świeżym spojrzeniu na ćwiczenie pomaga dzień przerwy. W Igrzyskach Olimpijskich wg idei barona de Coubertin najważniejszy był udział, a nie zajęte miejsce. W naszym przypadku ważne jest podejmowanie wysiłku.
- **Sprawdź swoje rozwiązania z kluczem odpowiedzi** – na końcu książki znajdziesz rozwiązania większości ćwiczeń. Odpowiedzi pominąłem jedynie w przypadku zadań, w których weryfikacji możesz dokonać sam.

\* \* \*

Piotr Łacki – psycholog, podróżnik i popularyzator wiedzy o utrzymaniu sprawności umysłowej i fizycznej w wieku 60+. Jego portal psychologdla-seniora.pl należy do największych stron edukacyjnych skierowanych do osób w wieku 60+ w Polsce. Od niemal 10 lat prowadzi warsztaty psychologiczne, spotkania autorskie oraz wykłady psychoedukacyjne na terenie całego kraju. Autor pięciu publikacji skierowanych do osób w wieku 60+ oraz edukatorów senioralnych.

# Ćwiczenia



## 1 CO NA „M”

Poniżej znajdziesz zagadki dotyczące różnych rzeczy na literę „M”. Twoim zadaniem będzie rozszyfrowanie, o jakie chodzi.

Klasyczne ciasto na Wielkanoc.

Trenujemy je na siłowni.

Kto na „M” naprawia samochody?

Pieniądz z metalu.

Jakie „M” wydaje z siebie krowa?

Wydobywa się z wulkanu.

Jakie „M” dodajemy do kawy?

Mieszanka z płatków, owoców i orzechów.

Co na „M” chętnie jedzą króliki?

Przaśny chleb spożywany w czasie Paschy.

Co na „M” smarujemy na chlebie?

Gra karciana na „M”.

Posiada je ośmiornica.

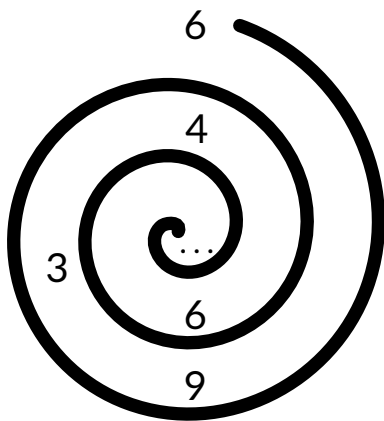
Przyczepiamy na lodówce.

Jakie „M” jest stolicą Rosji?

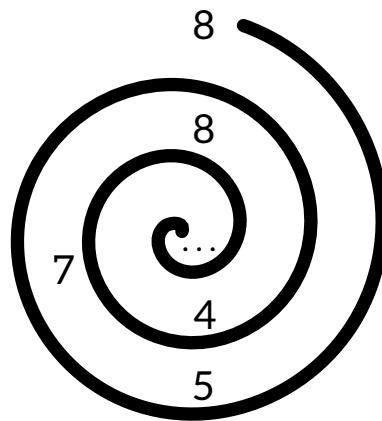
Dodajemy do zupy pomidorowej.

## 29 MATEMATYCZNA SPIRALA

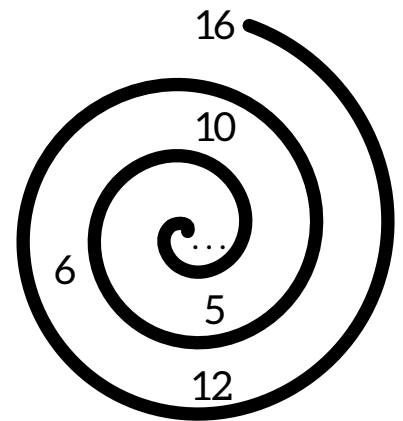
Najszybciej, jak potrafisz, wykonaj działania matematyczne w spiralach według następującej kolejności: dodawanie, odejmowanie, mnożenie, dzielenie. Wynik zapisz po środku spirali.



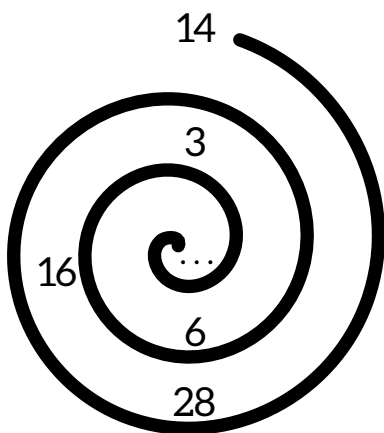
1.



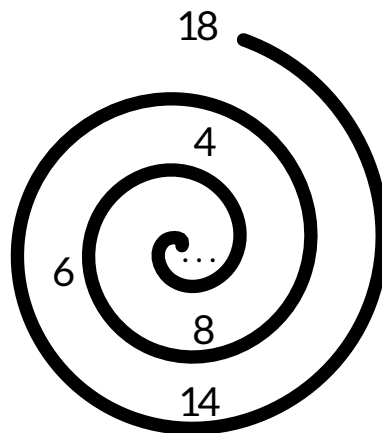
2.



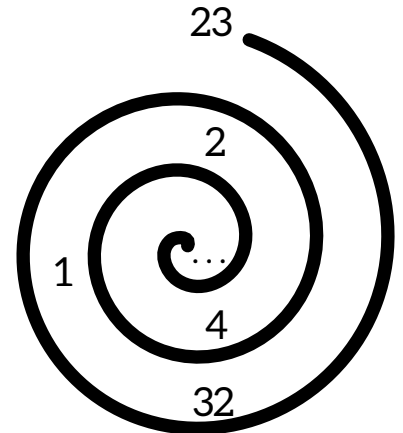
3.



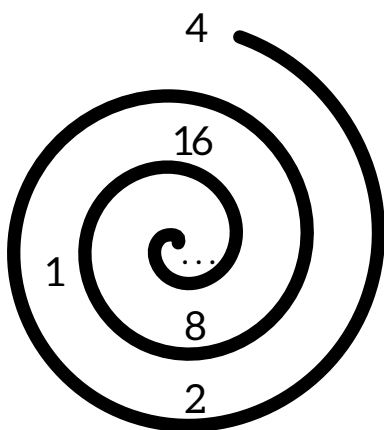
4.



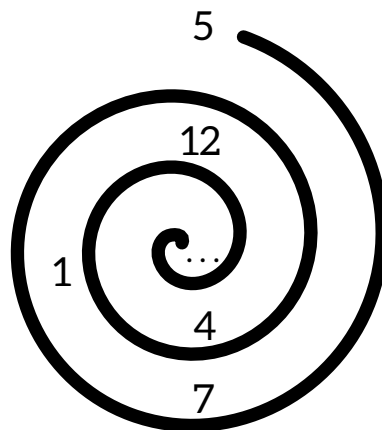
5.



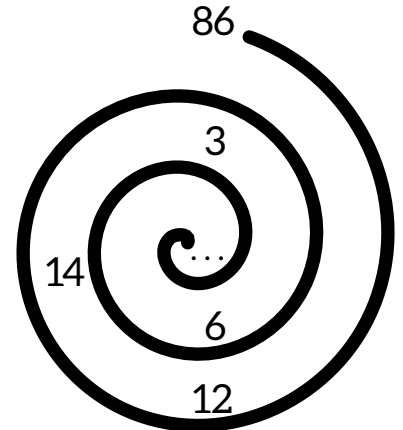
6.



7.



8.



9.



## 94 BEZ ODRYWANIA RĘKI

Jakiś czas temu zmierzaliśmy się z prostymi rysunkami wykonanymi bez odrywania ręki. Tym razem podniesiemy poprzeczkę – postaraj się przerysować te rysunki jednym ruchem.

